



令和8年度 8月離乳食献立予定表

山岸こども園



		昼 食				おやつ	
		9ヶ月頃～				10ヶ月頃～	
1	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	小松菜汁	パン	
3	月	かゆ	鶏肉野菜煮	じゃがいも煮	ほうれんそう汁	しらす野菜粥	
4	火	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮	キャベツ汁	きなこパン粥	
5	水	かゆ	白身魚野菜煮	かぼちゃ煮	なす汁	バナナヨーグルト	
6	木	パン	鶏だんご野菜煮	大根煮	小松菜汁	きなこマカロニ	
7	金	かゆ	鶏肉野菜煮	ブロッコリー煮	なす汁	バナナヨーグルト	
8	土	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮	小松菜汁	パン	
10	月	かゆ	鮭野菜煮	大根煮	ほうれんそう汁	しらす野菜マカロニ	
11	火	山の日					
12	水	かゆ	豆腐野菜煮	かぶ煮	小松菜汁	ヨーグルトホットケーキ	
13	木	かゆ	豆腐野菜煮	小松菜煮	かぼちゃ汁	にんじん蒸しパン	
14	金	かゆ	鶏肉野菜煮	白菜煮	小松菜汁	かぼちゃパン	
15	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	白菜汁	ホットケーキ	
17	月	かゆ	鶏だんご野菜煮	じゃがいも煮	なす汁	バナナヨーグルト	
18	火	かゆ	豆腐野菜煮	大根煮	ほうれんそう汁	ツナ野菜マカロニ	
19	水	かゆ	すずき野菜煮	じゃがいも煮	大根汁	チーズマフィン	
20	木	かゆ	鶏だんご野菜煮	ブロッコリー煮	キャベツ汁	かぼちゃミルク煮	
21	金	かゆ	鶏肉野菜煮	大根煮	ほうれんそう汁	きなこマカロニ	
22	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	小松菜汁	パン	
24	月	かゆ	かれい野菜煮	さつまいも煮	小松菜汁	ミルクパン粥	
25	火	かゆ	鶏だんご野菜煮	ブロッコリー煮	かぶ汁	人参ホットケーキ	
26	水	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	チンゲンサイ汁	バナナケーキ	
27	木	パン	すずき野菜煮	じゃがいも煮	ほうれんそう汁	しらす粥	
28	金	かゆ	鯛野菜煮	さつまいも煮	小松菜汁	かぼちゃミルクパン粥	
29	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮	小松菜汁	パン	
31	月	かゆ	鶏肉野菜煮	かぶ煮	ほうれんそう汁	かぼちゃサンド	

★月齢や喫食状況に応じて、食材や味付けを変更して提供します。



旬の野菜は栄養満点！離乳食に使える夏野菜

- * ◇とうもろこし…甘味があり食べやすく、穀類なので、糖質が豊富でエネルギー源になります。しっかりと茹でて、薄皮を除いてあげるとよいでしょう。
- ◇かぼちゃ…園の離乳食にもよく出しますが、一番好んで食べてくれる野菜です。
βカロテンやビタミンEが豊富。味付けをしなくても、そのままの甘さでおいしく食べられます。
- * ◇トマト…真っ赤になった完熟トマトがおすすめ。甘味があり柔らかいので、離乳食用のピューレにしやすいです。皮と種を取り除き、加熱して与えましょう。



○ * ○ * ○ * ○ * ○ * ○ *

